

# Cucumber Mint Breeze

**Makes 4 servings**

*1 cup per serving*

## Ingredients

- ½ cup sliced cucumbers
- 1-2 sprigs of fresh mint
- Ice



**Prep time:**

5 minutes

## Preparation

1. Fill pitcher halfway with ice.
2. Add sliced cucumbers and mint.
3. Fill with water. Chill for at least 20 minutes before serving.
4. Store in refrigerator and drink within 24 hours.



# 清爽黃瓜薄荷水

製作4份。  
每份1杯。

## 配料：

½ 杯切片黃瓜  
1-2 片新鮮薄荷葉  
冰塊



製作耗時：  
5 分鐘

## 準備工作

1. 在大水壺內裝一半的冰塊。
2. 放入切片黃瓜和薄荷。
3. 用水裝滿。至少冷藏20分鐘再飲用。
4. 放在冰箱裡，24小時內喝完。



美國農業部SNAP-Ed資助，美國農業部是一家提供平等機會與平等就業的僱主。  
• California Department of Public Health #300254/Ver. 05/15

